まずはココから
始めよう！

しなけん１５分間レッスン

2019～2020
12月～3月

月	火	水	木	金	土	日
10:40～	10:30～	10:20～	10:40～	10:20～	10:20～	10:20～
トレーニング	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ
12:00～	12:00～	12:00～	12:00～	12:10～	12:00～	12:15～
ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	トレーニング ※2週目、4週目はセルフリンパケア	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ
					15:10～	15:00～
					ストレッチ	トレーニング
19:55～	19:45～	19:50～	19:50～	19:55～	16:30～	16:30～
ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ

実施場所

インフォメーション

担当者によって様々なアイテムで実施します！
ご参加お待ちしております♪

レッスンお休み日

12月	1月	2月	3月
29日（日） 30日（月） 31日（火）	1日（水） 2日（木） 3日（金） 13日（月）祝	11日（火）祝 22日（土） 23日（日） 24日（月）祝	20日（金）祝

営業時間【平日】9：00～22：30【土曜日】9：00～21：30【日曜・祝日】9：00～18：30　※施設のご利用は営業終了の30分前までです。